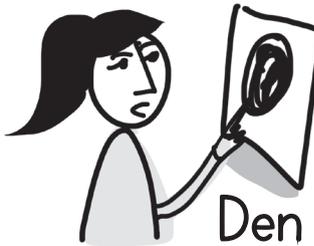




Ins  
Gesicht  
klatschen



Den  
Punkt  
berühren



Geheimer  
Handschlag



Ein  
besonderes  
Wort  
wiederholen



Rhythmisch  
klopfen +  
stampfen



Den Ball  
werfen

## Aufputsch-Rituale

Regulieren Sie vor wichtigen  
Situationen Ihre Gefühle

# 12. Aufputsch-Rituale



## Einsatz

Vor einem Auftritt oder einer Präsentation, in Situationen mit hohem Stressfaktor oder großer Bedeutung.



## Org-Ritual

Es ist ein Ritual für eine Einzelperson. Teams können es auch durchführen.



## Was brauchen Sie?

+ Ein Wort, ein Mantra, ein Gedicht oder einen Songtext oder irgendeinen Gegenstand



## Schwierigkeitsgrad

Das Ritual kostet fast nichts und erfordert wenig Planung.

## Worum geht es?

»Aufputsch-Rituale« sind kleine körperliche Aktivitäten, die Sie ausführen sollten, kurz bevor Sie sich in eine wichtige Situation begeben, bei der viel auf dem Spiel steht. Sie leiten sich von den Gewohnheiten von Sportlern vor einem Match oder einem Rennen ab. Meist sind es kurze Bewegungsfolgen, die manchmal mit besonderen Wörtern verbunden werden und die einen in den richtigen Geisteszustand versetzen, in dem man konzentriert und erfolgreich agiert, bevor man sich in den Raum begibt, in dem man eine hohe Leistung abliefern muss. Beispielhafte Situationen sind Verhandlungen, Verkaufspräsentationen, Management-Meetings oder Vorträge und Reden vor großem Publikum.

Forschungen zeigen, dass solche Aufputsch-Rituale die Gefühle regulieren und Menschen ein Gefühl der Kontrolle verleihen.<sup>29</sup> Wenn Sie zu Beginn Ihre Absicht äußern, erhöhen Sie Ihre Motivation und Konzentration.

### **So funktioniert es**

Es gibt zahlreiche Aufputsch-Rituale, von den Methoden der Sportler vor einem Match bis hin zu den Aufwärmübungen von Schauspielern hinter der Bühne.<sup>30</sup>

Ein sehr bekanntes Beispiel ist der Haka, den die neuseeländische Rugby-Mannschaft vor jedem Spiel praktiziert. Das Team läuft aufs Spielfeld und der Mannschaftskapitän ruft laut: »Prepare yourself ... this is the hairy man ... I die, I die, I live, I live.« (»Macht euch bereit ... das ist der haarige Mann ... Ich sterbe, ich sterbe, ich lebe, ich lebe!«) Die anderen Spieler sprechen ihm nach und bewegen sich dabei synchron. So heizen sich die Spieler auf und stärken ihr Selbstvertrauen. Gleichzeitig wird der Gegner eingeschüchtert. Die Wurzeln des Rituals liegen in einem symbolischen Kriegstanz der Maori. Die Bewegungen und Sprüche eines Hakas beziehen ihre Kraft aus den Gefühlen der Wut und der Freude.

Ein weiteres Beispiel für ein Aufputsch-Ritual ist das Zuwerfen von Bällen in einem Team, das sich auf eine Präsentation vorbereitet. Der Ball wird zufällig weitergespielt und der Fänger muss ein bestimmtes Wort sagen:

- + Eine Person wählt eine Kategorie, zum Beispiel »blaue Nahrungsmittel«.
- + Eine Person nimmt den Ball und ruft ein Wort, das in die Kategorie passt – zum Beispiel »Blaubeeren«.
- + Sie wirft den Ball irgendeiner anderen Person zu, die ebenfalls ein passendes Wort sagen muss, zum Beispiel »Blaue Götterspeise«.
- + Das Spiel wird fortgesetzt, bis niemandem mehr etwas einfällt oder zwei Minuten vergangen sind.
- + Ziel ist Entspannung und Lockerung, ein Gefühl der Verbundenheit und die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit vor der Leistung.